ZEN&PUR

ZEN&PUR

Vital Juicer 03

MANUEL D'UTILISATION

Model No.: ZP-03

1 - Lire attentivement le manuel d'utilisation avant de l'utiliser

2 - Cet appareil est à usage domestique uniquement

3 - Laisser cet appareil hors de portée des enfants

ZEN&PUR

ZEN&PUR

Table des matières

Pièces et accessoires.....03, 04

Instructions de Sécurité.....05

Utilisation.....06

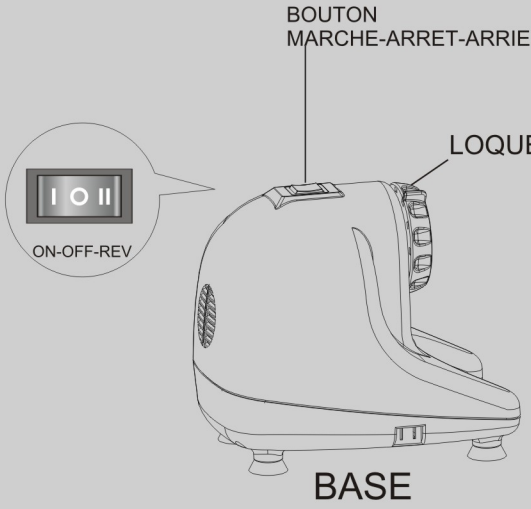
Assemblage, précautions.....07, 08

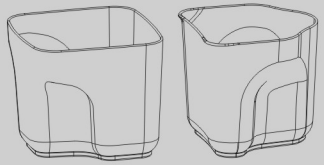
Pâtes, nouilles, sorbets,
bâtonnets des pains, etc.....09

Spécifications.....10

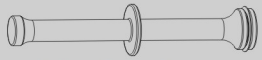
Recettes

PIECES ET ACCESSOIRES




COLLECTEUR A FIBRES

COLLECTEUR A JUS


POUSSOIR

BROSSE DE NETTOYAGE

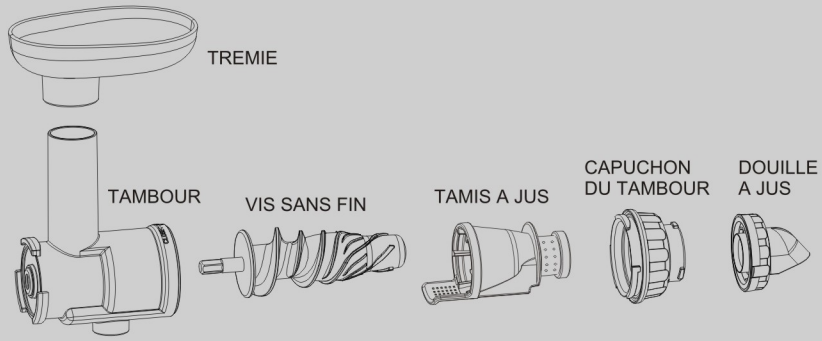
CONTENU

1 BASE, 1 COLLECTEUR A FIBRES, 1 COLLECTEUR A JUS, 1 POUSSOIR,
1 BROSSE DE NETTOYAGE, 1 TREMIS, 1 TAMBOUR, 1 VIS SANS FIN,
1 TAMIS FIN, 1 TAMIS SANS TROUS, 1 CAPUCHON TAMBOUR,
1 DOUILLE A JUS, 6 DOUILLES DE MISE EN FORME

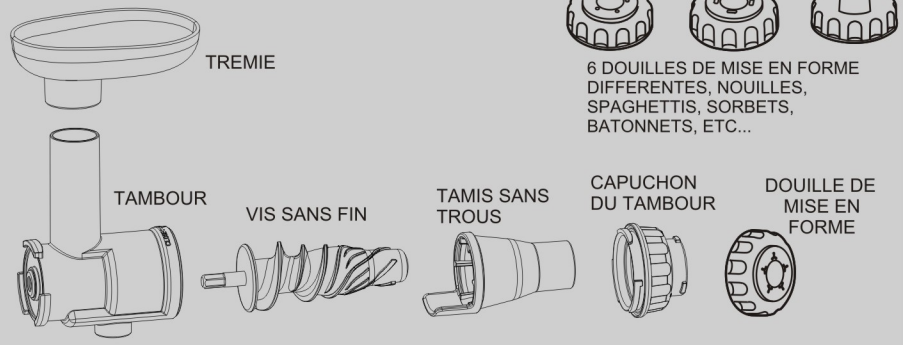
ZEN&PUR

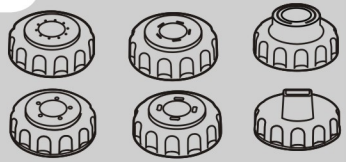
PIECES ET ACCESSOIRES

MONTAGE POUR JUS



MONTAGE POUR MULTI-FONCTIONS




6 DOUILLES DE MISE EN FORME DIFFERENTES, NOUILLES, SPAGHETTIS, SORBETS, BATONNETS, ETC...

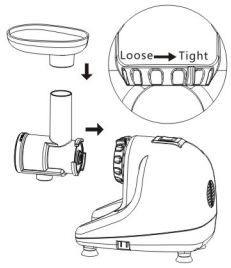
Instructions de sécurité

1- Lire toutes les instructions avant utilisation de l'appareil.
2- N'utiliser que le courant 220V~
3- Pour éviter tout risque de choc électrique, ne pas mettre le corps principal (moteur) dans l'eau ou tout autre liquide.
4- L'appareil doit être branché à un prise raccordée à la terre.
5- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
6- Débranchez l'appareil quand il n'est pas utilisé, et lors du montage et démontage des accessoires.
7- Placez l'appareil sur une surface plate et stable.
8- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou un technicien qualifié afin d'éviter tout danger.
9- Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés ou non vendus par le fabricant afin d'éviter de provoquer incendie, choc électrique ou blessure.
10- Attendre que le moteur soit complètement à l'arrêt avant de désassembler.
11- Ne pas utiliser vos doigts ou un corps étranger dans l'extracteur de jus alors qu'il est en fonctionnement. Si la nourriture est bloquée dans l'entrée, utiliser le piston pour pousser vers le bas, ou utilisez le bouton de marche arrière. Si ce n'est pas possible, éteindre et débrancher l'extracteur de jus pour le démonter et enlever la nourriture.
12- Ne pas faire tourner l'appareil à vide.
13- Ne pas utiliser l'appareil plus de 20 minutes en continu, laisser refroidir le moteur une dizaine de minutes, et recommencer.

Utilisation

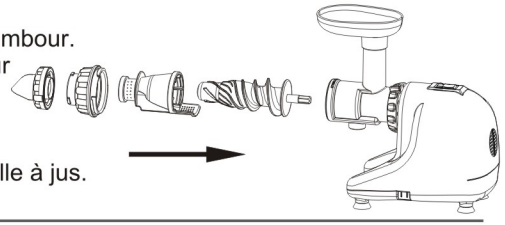
1- Coupez les fruits et légumes en morceaux de 3 à 4 cm.
2- Laisser tourner l'appareil sans interruption jusqu'à extraction totale du jus.
3- Si l'appareil se met à vibrer légèrement, coupez l'appareil, démontez les accessoires afin de vider le tambour, réassemblez, puis recommencez.
4- Quand vous avez fini d'ajoutez les fruits dans la trémie, laissez tourner encore quelques secondes afin de vous assurer que l'appareil a fini d'extraire complètement.
5- Apuyez sur le bouton du coté «REV » pour arrêter le moteur. Pour des raisons de sécurité, le moteur met quelques instant pour s'arrêter complètement.
6- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation.
7- Ne jamais mettre les accessoires du Vital Juicer 03 dans le lave vaisselle.
8- Ne pas laissez tremper les accessoires dans aucun liquide ou produit, cela risquerait d'altérer l'efficacité de l'appareil.
9- En cas de blocage lors de l'utilisation, vous pouvez utiliser la fonction « REV » en laissant le doigt appuyé dessus, cela correspond à la fonction marche inverse.

Assemblage, précautions

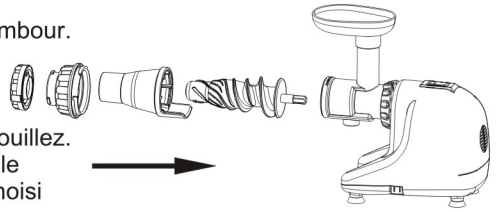


1 Connectez le tambour dans la fente prévue à cet effet.
Verrouillez le loquet à 60 degrés.
Placez la trémie sur le tambour.

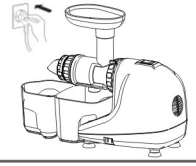
2 Pour la fonction jus :
Placez la vis sans fin au fond du tambour.
Insérez le tamis fin dans le tambour
Fermez avec le capuchon du tambour en le tournant pour le verrouillez.
Fermez ensuite en ajoutant la douille à jus.



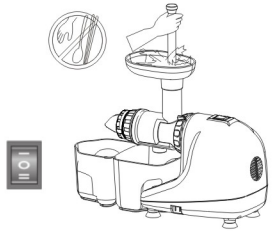
3 Pour la Multi-fonctions :
Placez la vis sans fin au fond du tambour.
Insérez le tamis sans trous dans le tambour.
Fermez avec le capuchon du tambour en le tournant pour le verrouillez.
Fermez ensuite en ajoutant la douille de mise en forme que vous avez choisi



4 Placez les collecteurs à jus et à fibres sous le tambour.
Branchez l'appareil dans la prise.



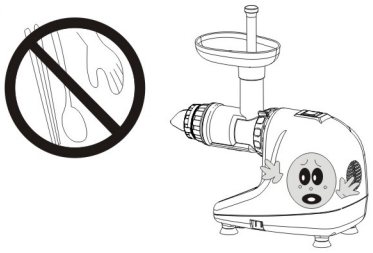
5 Appuyez sur le bouton « ON » et ajoutez vos fruits ou légumes, préalablement coupés, un morceau à la fois. Utilisez le poussoir.



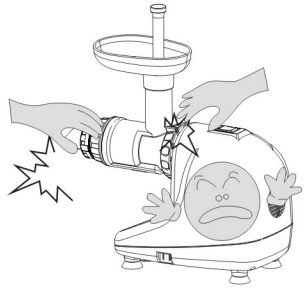
ZEN&PUR

Assemblage, précautions

6 Ne pas utiliser d'objet métalique ou autres.
N'utiliez que le poussoir prévu à cet effet
Si la rotation de l'appareil est bloquée, Pressez le bouton « REV » pendant quelques secondes, puis reprendre l'opération normale en appuyant de nouveau sur le bouton « ON ».



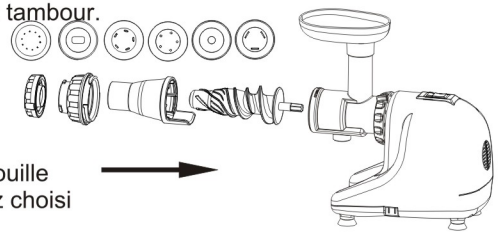
7 Mettre l'appareil sur « OFF » avant toute manipulation, changement ou démontage des accessoires. Ensuite déverrouillez le loquet du tambour, puis enlevez complètement les accessoires pour le désassembler dans l'évier afin de le rincer.
Ne pas laver au lave vaisselle.



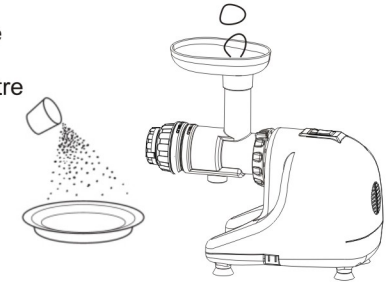
8 Ne pas laisser tourner l'appareil plus de 20 minutes en continu.
Pour continuer à l'utiliser, vous devez simplement le laisser refroidir environ 10 minutes, et ensuite reprendre normalement l'utilisation.

Pâtes, nouilles, spaghettis bâtonnets de pains, etc

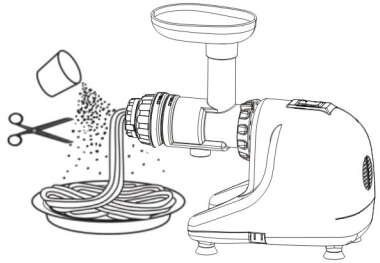
1 Placez la vis sans fin au fond du tambour.
Insérez le tamis sans trous dans le tambour.
Fermez avec le capuchon du tambour en le tournant pour le verrouiller.
Fermez ensuite en ajoutant la douille de mise en forme que vous avez choisi



2 Saupoudrez un plat de farine et placez le sous la douille d'extraction de l'appareil.
Appuyez sur le boutton « ON » pour mettre en route l'appareil.
Ajoutez votre pâte dans la trémie de façon régulière et en continu.



3 Utilisez une paire de ciseaux pour couper les pâtes à la longueur désirée.
Ensuite, cuisinez les pâtes selon votre recette.



Spécifications

NOM DU PRODUIT	VITAL JUICER 03
REFERENCE	ZP-03
VOLTAGE	220V~
FREQUENCE	50Hz
PUISSANCE	150W
VITESSE DE ROTATION	60 TOURS/MINUTE
MOTEUR	AC INDUCTION
TEMPS MAX. D'UTILISATION	20 MINUTES
GARANTIE MOTEUR	10 ANS
GARANTIE APPAREIL	5 ANS
COULEUR	ROUGE

TOP 10 DES RECETTES

Booster son immunité

Boostez votre système immunitaire.

Ingrédients:

Pomme - 1
Ail - 2 gousses
Carotte - 3
Persil - 1 poignée
Gingembre - 1 morceau

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez.

Céleri Detox

Nettoyez votre corps de toutes les impuretés.

Ingrédients:

Pomme - 1
Racine de betterave – 1 à 2 racines
carotte - 3
Cèleri - 2 tiges
Persil - 1 poignée

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez.

Booster son métabolisme

Recommandé par les coachs sportifs pour obtenir un ventre plat.

Ingrédients:

Pomme - 1
Carotte - 2
Cèleri - 2 tiges
Concombre - 1/2 Concombre
Epinard - 2 poignées
Spiruline (poudre) - 2 cuillères à café

Ajoutez la spiruline dans le verre après avoir extrait le jus des ingrédients et bien mélanger.

Jus Can't beet it

Améliore la digestion, abaisse la pression artérielle et améliore la qualité de la peau.

Ingrédients:

Pomme - 1
Carotte - 4
Cèleri - 2 tiges
Concombre - 1/2 Concombre
Racine de betterave – 1 racine
Gingembre - 1 morceau

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez.

Jus vert du débutant

C'est pour les débutants qui recherchent un jus vert qui a bon goût.
C'est doux, tout en ayant une saveur d'agrumes agréable

Ingrédients:

Pomme - 1
Céleri - 4 tiges
Gingembre - 1 morceau
Citron (avec la peau) - 1/2 fruit
Orange (pelée) - 1
Epinard - 5 poignées

Pas besoin de peler le citron mais bien peler l'orange.

TOP 10 DES RECETTES

Jus vert miraculeux

Découvrez tous les avantages puissants d'un jus brut de chlorophylle.

Ingrédients:

Pomme - 1
Concombre - 1/2 Concombre
Cèleri - 3 tiges
Citron - 1/2 fruit
Epinard - 3 poignées
Persil - 1 poignée
Gingembre - 1 morceau

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..

N'oubliez pas votre ABC

Une boisson qui est très populaire à Singapour en raison de ses grands avantages pour la santé.

Ingrédients:

Pomme – 1
Racine de betterave – 1 racine
Carotte - 2

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..

Puissance musculaire

Construire la masse musculaire maigre dans la manière la plus naturelle avec des épinards crus.

Ingrédients:

Pomme - 2
Concombre - 1/2 Concombre
Citron vert - 1 fruit
Epinards - 5 poignées

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..

Herbe de blé

Un peu d'herbe de blé offre la même valeur nutritive que 10 kg d'épinards cuits. Le goût sucré surprendra la plupart des papilles.

Ingrédients:

Herbe de blé – 1 grosse poignée d'herbe de blé

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..

Lait de soja

Le lait de soja est une alternative pour les personnes intolérantes au lactose. Il est également une source abondante de la protéine.

Ingrédients:

Soja bouilli
Eau

Mélangez le soja avec de l'eau pour obtenir un lait de soja plus ou moins crémeux

Pommes carottes gingembre

1 rondelle de gingembre 4 carottes moyennes
2 pommes à jus (Fuji de préférence)
Extraire le jus et dégustez.

Raisins gingembre

1 rondelle de gingembre 1 grappe de raisins bio bien frais
½ citron bio sans le peler
Extraire le jus avec les pépins et dégustez.

Jus ananas, orange, pomme, gingembre

2 rondelles de gingembre 1 pomme
1 orange pelée ½ ananas pelé
Extraire le jus avec les pépins et dégustez.

Carottes, céleri, gingembre

1 rondelle de gingembre ½ branche de céleri sans feuilles
5 carottes moyennes
Extraire le jus et dégustez.

Coupe-soif d'été

1 grosse tranche de pastèque avec ses pépins – si elle provient d'une culture biologique, on peut également ajouter de l'écorce.
1 rondelle de gingembre
Méthode :
1.Coupez la tranche de pastèque en morceaux pour entrer aisément dans l'entonnoir de l'extracteur.
2.Extraire le jus en ajoutant le gingembre et régalez-vous

Punch au melon

¼ melon (débité en cubes)
2 tranches de pastèque (débitées en cubes)
Extraire le jus et dégustez.

Mélange aux agrumes

2 petits pamplemousses (pelés et coupés en 4 ou 6) ½ petit citron
3 oranges moyennes (pelées et coupées en 4) ½ citron vert (lime)
Remarque : 1) pour adoucir la saveur – utilisez moins de citron
2) il n'est pas nécessaire de peler le citron

Nectar d'été

2 grappes de raisins 3 pommes
1 kiwi (pelé et coupé en 2) 1 pêche
1 tranche de melon (coupée en cubes) 1 orange
1 tranche d'ananas (coupée en cubes) 1 citron entier (pelée et coupé en 4) ½ tasse de cassis Une fine rondelle de gingembre

Limonade de pomme

3 pommes de ferme 3 oranges moyennes (pelées)
½ citron (non pelé si on veut adoucir la saveur)

Délice aux pousses de blé

4 poignées de pousses de blé 6 carottes
1 pomme à chair ferme 20 gr alfalfa ou jets de luzerne
Une fine tranche de gingembre

Turbo jus à la pomme

7 pommes (Fuji de préférence ou bien très ferme) ¼ citron
½ piment jalapeño ou piment doux ou 1 rondelle de gingembre 1 kiwi
20 gr alfalfa
Méthode :
1.Extraire d'abord le jus du kiwi et du citron.
2.Puis le jus du piment ou gingembre
3.Le jus d'alfalfa
4.Enfin le jus des pommes.

Dr Walker

300 g de carottes (coupées en 4)
300 g d'épinards (frais)
Méthode :
Extraire d'abord le jus des épinards.
Celui des carottes ensuite.

Vert tonique

2 rondelles d'ananas (coupées en petits morceaux) ¼ citron
3 poignées de pousses de blé 1 brin de menthe
1 tranche de gingembre pour la saveur 20 gr alfalfa (facultatif)
Méthode :
1.Extraire le jus des pousses de blé.
2.Puis le jus de la menthe.
3.Puis le jus du citron.
4.Puis le jus d'alfalfa
5.Puis le jus des cubes d'ananas.
Si l'ananas n'a pas été cultivé biologiquement, ôtez la pelure extérieure avant d'extraire le jus.

Love

3 feuilles de chou chinois coupées dans le sens de la longueur
½ fenouil 4 tiges de blette avec les feuilles coupées dans le sens de la longueur 10 gr de fenugrec
Une poignée de roquette 2 pommes
6 carottes moyennes 1 rondelle gingembre
Méthode :
1.Extraire le jus du chou, de la blette et du fenouil d'abord.
2.Ensuite le reste
Le jus des carottes enfin, que vous versez dans le reste du jus

Ananas, carotte et céleri

2 tranches d'ananas, 1 carotte, 1 branche de céleri
Couper l'ananas la carotte et le céleri en petits carré de 3 cm
Extraire le jus, dégustez

Energie C

1 orange, 2 carottes, un demi citron
couper les carottes en morceaux d'une longueur de 3 cm
extraire le jus de l'ensemble et dégustez

Jus de Carotte, pomme, ananas

1 pomme, 1 carotte, 1 tranche d'ananas
extraire le jus de l'ensemble et dégustez

Gingembre, pomme kiwi

1 pomme, 1 de kiwi, une rondelle de gingembre
extraire le jus de l'ensemble et dégustez

Pêche, melon, concombre

2 tranches de melon, 1 concombre, 1 pêche
extraire le jus de l'ensemble et dégustez

Concombre et citron vert

2 concombres, 1 citron vert
extraire le jus de l'ensemble et dégustez.

Raisin noir, gingembre

1 grappe de raisin noir et une rondelle de gingembre
extraire le jus de l'ensemble et dégustez

Pomme, céleri et noix

(tamis à gros trous)
30 gr de cerneaux de noix trempé 1 nuit, 2 pommes, 1 branche de céleri
Couper le céleri à une longueur de 3 cm,
Passer d'abord dans l'extracteur les cerneaux de noix, puis le céleri en morceaux, ensuite les pommes
Extraire le jus, dégustez

Céleri, pomme, Gingembre

1 branche de céleri, 2 pommes, 1 rondelle de gingembre
Couper le céleri à une longueur de 3 cm, extraire avec les pommes et le gingembre, dégustez

Coupe soif

Pomme-citron vert –gingembre
extraire le tout, extraire aussi la peau du citron

Mandarine, carotte, gingembre

couper les carottes en morceaux de 3 cm de longueur, ensuite extraire le tout
dégustez.

C'est bon

1 branche de céleri
3 pommes vertes
2 poires
1 kiwi
1 citron vert
Couper la branche de céleri en longueur de 3 cm, ensuite extraire le tout.
Dégustez.

C'est bon 2

2 poires
1 pommes
1 orange
1 rondelle de gingembre
1 peu de cannelle

Extraire le tout , dégustez
Facultatif Pour les fêtes entre amis ajouter un peu de rhum, après extraction.

C'est bon 3
3 prunes reine Claude
1 Pêche, ou 1 brugnon
1 pomme
1 citron vert
1 rondelle de gingembre
extraire le tout, en passant les prunes en premier.

C'est bon 4
Ingrédients pour 4 personnes
1 melon cavaillon
3 tranches de melon pastèque
3 carottes
Quelques feuilles de coriandre.

extraire le tout, dégustez

C'est bon 5
1oranges
1/2 pomme
1 kiwi
1 carottes
1/2 citron lime
1 rondelle de gingembre

extraire le tout, dégustez.

Jus de pastèque
3 tranches de pastèque, ½ fenouil
enlever la partie verte de la peau et extraire le reste, avec le fenouil
couper en morceaux de 3 cm

extraire le tout, dégustez

Fenouil, pomme, poire, navet
1 fenouil
1 navet
2 pommes
1 poire

Extraire le tout, dégustez.

Chou rouge, fenouil, navet, citron, gingembre
200gr de chou rouge
1 fenouil
1 navet
1 citron
2 rondelles de gingembre
Couper le chou et le fenouil en morceaux de 3 cm

Extraire le tout, dégustez

Betterave rouge, épinard, pomme, gingembre
2 betteraves rouges
50 gr d'épinards
2 rondelles de gingembre
1 pomme
Couper l'épinard en longueur de 3 cm ensuite

extraire le tout, Dégustez

Recette pour tamis d'homogénéisation (tamis sans trous)

Bâtonnets de pain
2 tasses de blé (à faire tremper la nuit) 2 cuillères à soupe de graines de cumin ½tasse d'amande (à faire tremper la nuit) 10 gr de tamarin
Méthode (utilisez la grille d'homogénéisation) :
- Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un récipient.
- Introduisez dans l'appareil en petites quantités à la fois.
- Recueillez les bâtonnets de pain au fur et à mesure qu'ils sortent du tamis d'homogénéisation. (tamis sans trous)
- Avant de sécher, ces bâtonnets peuvent être disposés en bretzels, noués ensemble dans toute une variété de dessins
- Séchez dans l'appareil de déshydratation jusqu'à les rendre croquants. Peuvent accompagner sauces, potages, etc...

Gâteau de riz

2 tasses de riz à la vapeur 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
Préparez le riz à la vapeur.
1.Versez l'huile d'olive dans l'entonnoir d'alimentation pendant que l'appareil fonctionne.
2.Introduisez votre riz à la vapeur dans l'entonnoir.
3.Recueillez le gâteau de riz qui sort du tamis d'homogénéisation, (tamis sans trous).

Pâtés à la noix de pécan

2 tasses de noix de pécan trempées la veille
1 tasse de grains de blé germés
¼ tasse d'oignons 10 gr tamarin
Méthode :
1.Placez les noix, les grains de blé et l'oignon dans l'entonnoir (tamis sans trous)
2.Recueillez le mélange dans un récipient.
3.Ajoutez le tamarin
4.Mélangez convenablement à la main ou avec une cuillère en bois.
5.Façonnez de petites gaufres et servez sur des tranches de concombre avec tomates ou avocats par-dessus.

Pavot - cajou et amandes

½ tasse d'amandes trempées la veille ¼ tasse de graines de pavot
1 tasse de grains de blé germés ¼ tasse de graines de tournesol germées
1 tasse de noix de cajou trempée la veille ½ cuillère à café de vanille
4 cuillères à soupe de mielTamarin
Méthode :
1.Faites tremper les graines de blé germé pendant 12 heures de façon que les germes apparaissent.
2.Faites tremper les graines de tournesol pendant 6 heures.
3.Homogénéisez les grains de blé, les graines de tournesol, les amandes et les graines de pavot en les introduisant en même temps dans l'entonnoir. Ajoutez le tamarin
4.Recueillez le mélange dans un récipient.
5.Ajoutez la vanille et le miel et mélangez le tout.
6.Faites de petites boulettes et disposez-les sur un plat.

Glace à la banane

2 bananes gelées avec la peau 1 pomme
1 pincée de cannelle
Méthode (tamis sans trous) :
Sortir les bananes du congélateur et laisser dégivrer quelques minutes afin d'ôter la peau des bananes
- Couper la pomme en tranches
- Broyez les bananes et la pommes ensemble
- Ajouter un peu de cannelle

Gâteau de glace aux fruits secs

1 tasse d'amandes ayant trempée 1 nuit
½ tasse de graines de sésame trempée 1 nuit
1 tasse de noix de cajou trempée 1 nuit
½ tasse de raisins secs trempée 1 nuit
½ tasse de dattes trempée 1 nuit
½ tasse de noix de pécan trempée 1 nuit
1 cuiller à soupe de vanille 2 cuillères à soupe de miel
7 bananes congelées avec la pelure 1,5 tasse de myrtilles congelées
1 kiwi 2 très grosses fraises (coupées en lamelles)
Méthode (tamis sans trous)
- Broyez amandes, noix de cajou, sésame, noix de pécan, dattes et raisins secs ensemble. Après les avoir rincez à grandes eaux
- Mélangez-y ensuite la vanille et le miel ; pétrissez de façon à former une pâte ; ensuite, pressez le tout dans un plat à tarte de 22,5 cm de façon à former une croûte. Laissez cette croûte reposer durant 3 ou 4 heures ou placez-la dans un appareil à déshydrater les aliments durent ¾ d'heure environ.
- Broyez les bananes et les myrtilles décongelées ensemble en enlevant la peau des bananes afin de constituer une crème glacée.
- Placez cette crème sur la croûte, garnissez de tranches de fraises et de kiwi. Coupez et servez.

C'est bon 6

(tamis sans trous)
3 abricots bien mûre
1 citron lime
2 pêche bien mûre
eau pétillante

- broyer avec le tamis d'homogénéisation le tout,
- allonger avec de l'eau pétillante,
- dégustez

Les laits végétaux

ZEN&PUR

www.zenetpur.com

Lait d'amande

Tremper une 100 g d'amandes une nuit,
Rincer à grande eau vos amandes,
Fermer le bouchon de sortie de jus
Broyer vos amandes avec le tamis à petits trous, en ajoutant de l'eau ,
(alterné eau et amandes)
Ouvrir le bouchon et dégustez

Lait d'amande aux dattes

Tremper 6 dattes et une tasse d'amandes séparément 12 Heures.
Rincer à grande eau les amandes,.
Dénoyauter les dattes
Broyer les amandes et les dattes en ajoutant l'eau de trempage des dattes.
Ouvrir le bouchon et déguster.